PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUEL D'UTILISATION

N° de modèle PFIVEX51811.0
N° de série _____

Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour toute question, ou si vous constatez que des pièces sont manquantes, vous pouvez nous contacter aux coordonnées suivantes :

0 810 121 140

Via notre site Web :
www.iconsupport.eu

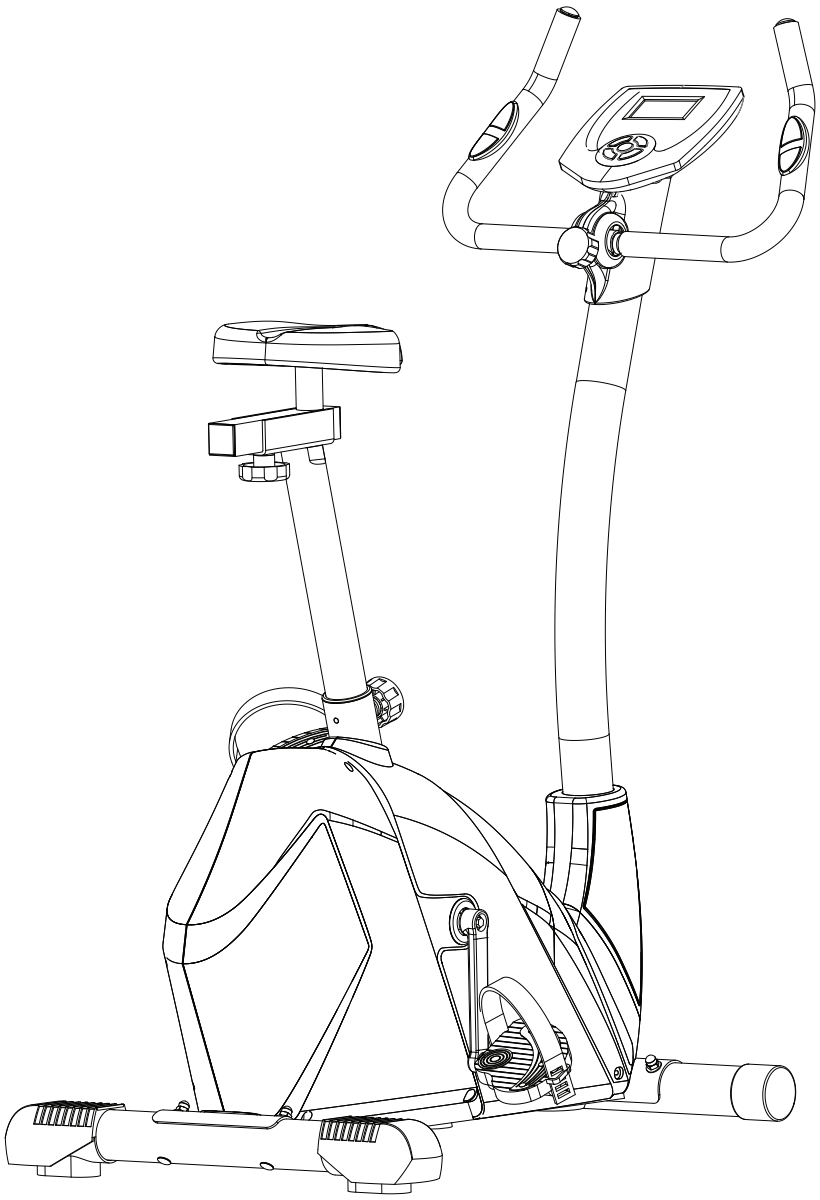
E-mail : csfr@iconeurope.com

Par courrier :

ICON Health & Fitness.
ZA du Trianon
78450 VILLEPREUX

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



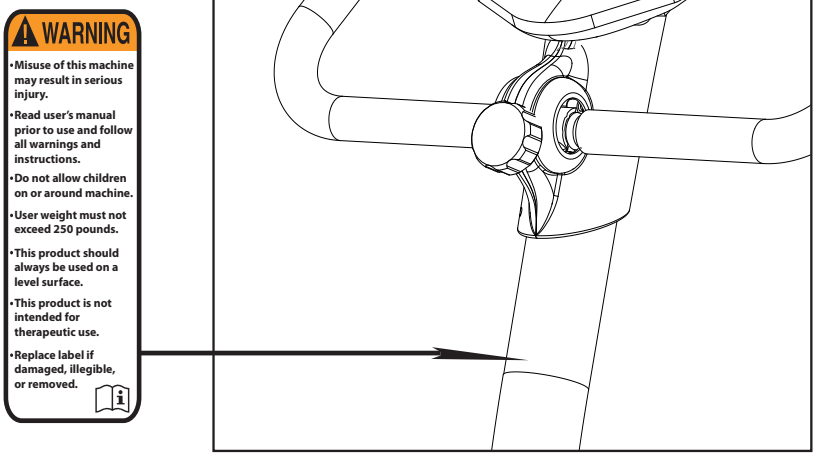
Rendez-vous sur notre site Web à l'adresse suivante :
www.iconsupport.eu

SOMMAIRE

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT 1
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 2
AVANT DE COMMENCER 3
MONTAGE 4
CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE 6
FONCTIONNEMENT DU VÉLO 10
COMMENT MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE 11
MAINTENANCE ET DÉPANNAGE 11
CONSEILS POUR VOS EXERCICES 12
VUES ÉCLATÉES 13
LISTE DES PIÈCES 14
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....Dernière page

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT

Ce dessin indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué
Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.


WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•User weight must not exceed 250 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des antécédents médicaux.

2. Ce vélo doit être utilisé exclusivement dans les conditions décrites dans ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo en toutes circonstances.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon ou à ses bras supérieurs.

11. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. Gardez le dos droit lors de l'utilisation du vélo ; ne vous penchez pas vers l'avant.

13. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi le ProForm® 275 ZLX. Ce vélo possède toute une série de caractéristiques qui rendront vos séances d'exercices à la fois plus efficaces et plus agréables.

Pour pouvoir utiliser ce vélo dans les meilleures conditions possibles, veuillez d'abord lire attentivement ce manuel.
Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel.

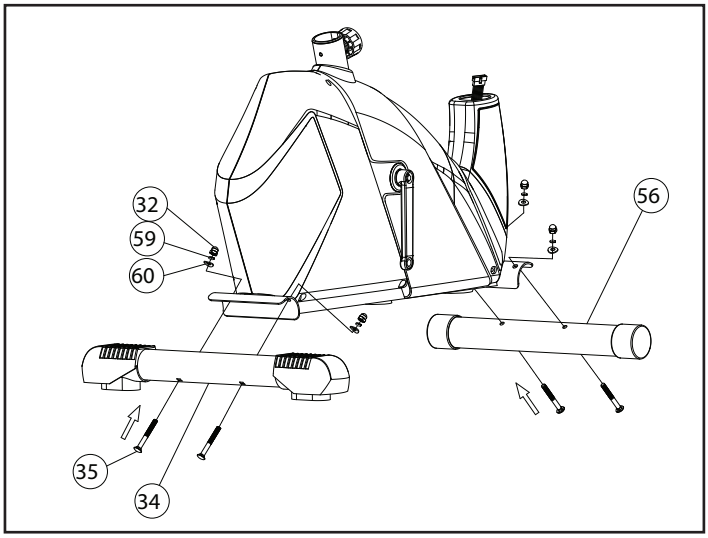
Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez notez le numéro de modèle ainsi que le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter. Le numéro de modèle est le PFIVEX51811.0 et l'emplacement de l'étiquette autocollante indiquant le numéro de série est indiqué sur la couverture de ce manuel.

Avant de poursuivre la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces référencées sur le schéma ci-dessous.

MONTAGE

ÉTAPE 1

Soulevez l'avant du cadre principal et fixez le stabilisateur avant (56) à l'aide des 2 boulons de carrosserie (35), des 2 rondelles courbées (60), des 2 rondelles ressort (59) et des 2 écrous borgnes (32). Répétez ensuite l'opération pour le stabilisateur arrière (34).



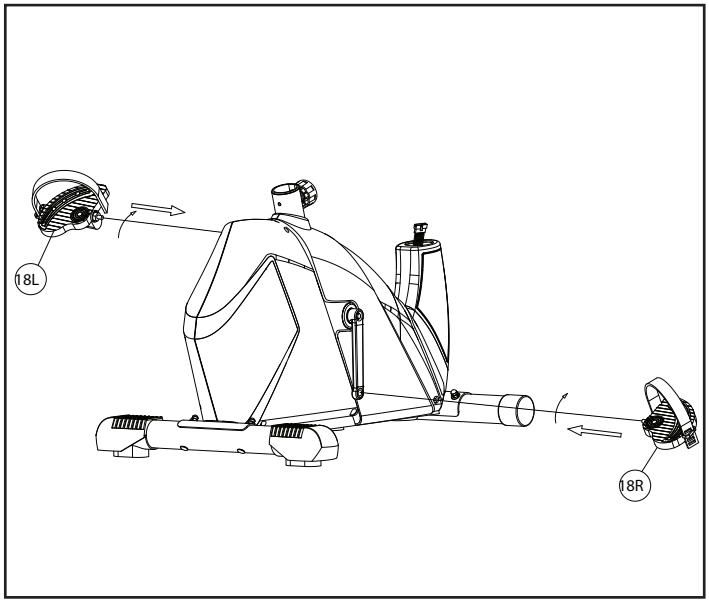
ÉTAPE 2

Fixez la pédale droite (18R) sur la manivelle de pédalier droite.

REMARQUE : le vissage se fait dans le sens des aiguilles d'une montre.

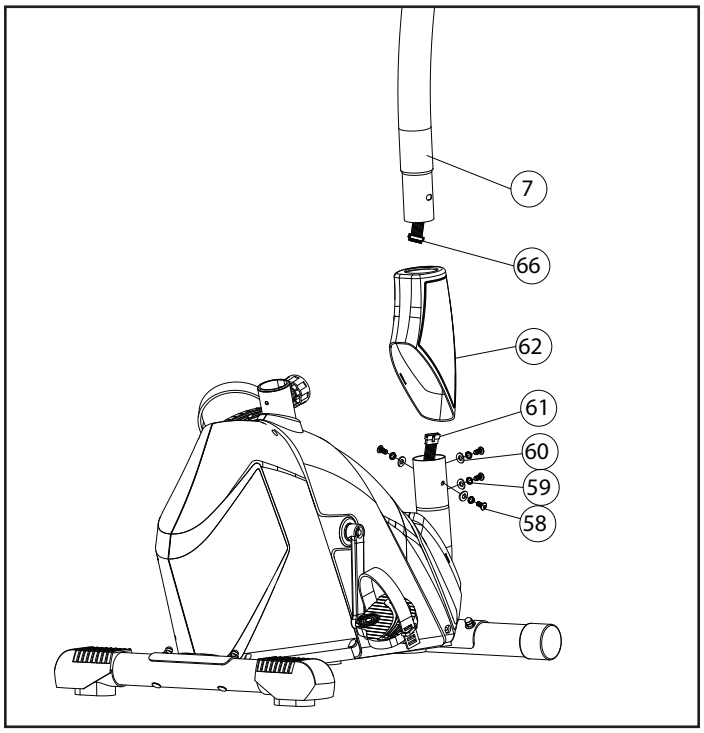
Répétez ensuite l'opération pour la pédale gauche (18L). REMARQUE : le vissage se fait dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Montez ensuite les sangles de pédale à gauche et à droite sur les pédales correspondantes.
Remarque : les pédales portent la marque « L » (gauche) et « R » (droite).



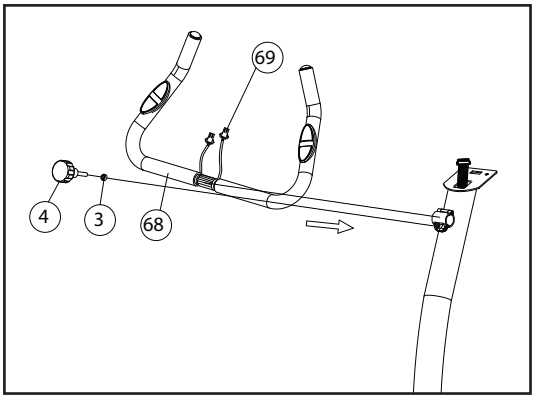
ÉTAPE 3

Soulevez soigneusement la potence du guidon (7) jusqu'à ce qu'elle soit en position verticale.
Faites glisser le cache avant en plastique (62) sur la potence du guidon (7).
Reliez le câble supérieur de l'ordinateur (66) au câble inférieur de l'ordinateur (61).
Placez ensuite la potence du guidon à l'intérieur du cadre principal et fixez-les ensemble à l'aide de 4 rondelles courbées (60), 4 rondelles ressort (59) et 4 boulons Allen (58).



ÉTAPE 4

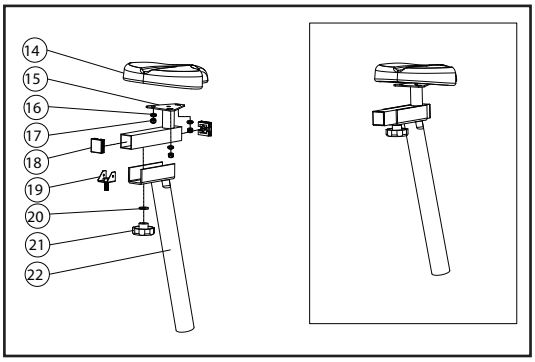
Fixez le guidon (68) en position à l'aide de l'entretoise métallique (3) et du bouton (4). N'oubliez pas de faire glisser le fil de détection manuelle du pouls (69) sur le support de l'ordinateur en le faisant passer par le trou situé à l'arrière de la potence du guidon. Serrez à fond.



ÉTAPE 5

Retirez les trois rondelles prémontées (10) et les écrous Nylon (11) situés à l'arrière de la selle. Positionnez la selle sur l'élément coulissant (9) et fixez-les ensemble à l'aide des trois rondelles (10) et des trois écrous Nylon (11).
Fixez la selle associée à son élément coulissant sur la potence de selle (16) en veillant à ce que le boulon de l'élément coulissant se situe du côté extérieur.

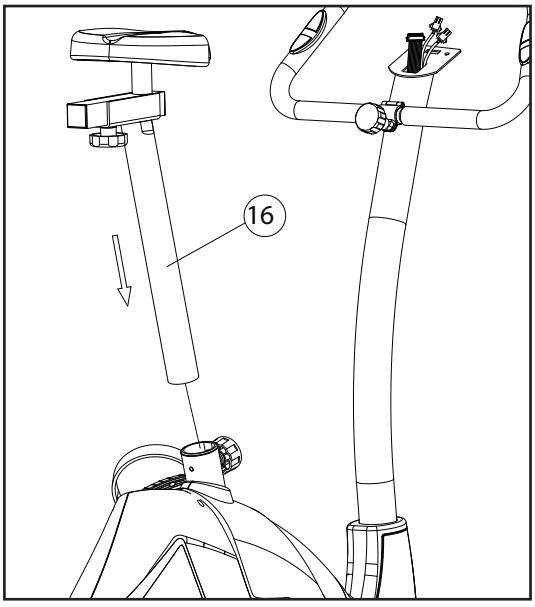
Ensuite, serrez bien le boulon en utilisant la rondelle plate (14) et le bouton (15).



ÉTAPE 6

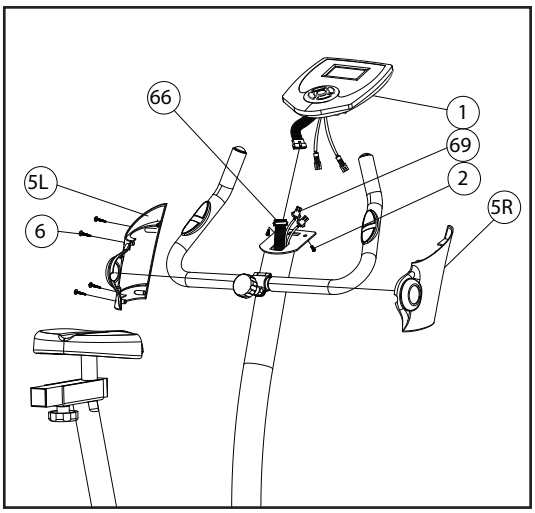
Installez la potence de selle (16) sur le cadre principal. Sélectionnez une hauteur adaptée et serrez le bouton de réglage de hauteur de selle.

Remarque : avant de régler votre hauteur de selle, vous devez également vous assurer que la potence de selle n'a pas été sortie du cadre principal au-delà de la position la plus haute, qui est indiquée par un repère.



ÉTAPE 7

Retirez les 2 vis préinstallées (2) de la face arrière de l'ordinateur (1).
Branchez séparément le câble supérieur de l'ordinateur (66) et les deux fils de détection manuelle du pouls (69) sur les câbles situés à l'arrière de l'ordinateur (1), puis fixez l'ordinateur sur le support de potence du guidon en utilisant les 4 vis retirées précédemment (2).
Fixez le cache du guidon (5L+R) sur le guidon à l'aide des 4 vis (6).
Votre vélo est maintenant prêt à l'emploi.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

CARACTERISTIQUES DE LA CONSOLE

Suivez votre progression à l'écran
La console possède six écrans qui affichent les informations suivantes concernant votre exercice :
Speed (Vitesse) — Cet écran affiche votre vitesse estimée en kilomètres heure (km/h).
Time (Temps) — Indique le temps écoulé. Remarque : lorsque vous choisissez un programme intelligent, cet écran affiche le temps restant du programme et non pas le temps écoulé.
Distance — Cet écran indique la distance correspondant à votre pédalage en tours complets.
Calories — Affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.
RPM (tr/min) — Cet écran affiche votre vitesse de pédalage en tours par minute (tr/min).
Watts — Cet écran indique le nombre de watts que vous avez produits pendant votre exercice.

UTILISATION DE LA CONSOLE

Veillez à bien brancher l'adaptateur d'alimentation. Si la surface de la console est recouverte d'une feuille de plastique transparent, retirez-la.

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Utilisez les boutons.

UP :
Ce bouton permet d'augmenter la résistance pendant l'exercice ou, en mode réglage, d'augmenter les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sexe ou les programmes.
DOWN :
Ce bouton permet de réduire la résistance pendant l'exercice ou, en mode réglage, de réduire les valeurs de temps, de distance, de calories, d'âge, de sexe ou de parcourir les programmes.
MODE :
En mode de réglage du temps, ce bouton vous permet de valider les heures et les minutes.
En mode réglage, ce bouton vous permet de valider les valeurs modifiées.
En mode STOP, ce bouton vous permet de réinitialiser les valeurs.
START/STOP :
Pour un démarrage rapide, ce bouton vous permet de démarrer le décompte de la console. Le décompte commence à 0. Si vous maintenez ce bouton enfoncé plus de 2 secondes, vos valeurs seront réinitialisées.
PULSE RECOVERY :
Ce bouton permet d'activer les tests de récupération du pouls.

3. Commencez à pédaler et suivez votre progression à l'écran.

Pendant l'exercice, la console affiche le mode sélectionné.

4. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le mot STOP s'affiche à l'écran et la console se met en pause. La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si le mouvement des pédales s'arrête et si l'utilisateur n'actionne pas les boutons de la console pendant quelques minutes, l'alimentation est coupée automatiquement.

Réalisation du test de récupération de pouls :

Cette fonction permet d'évaluer la capacité de récupération du pouls de l'utilisateur sur une échelle de A+ à C, A+ étant la meilleure valeur et C la plus mauvaise. Les valeurs possibles sont les suivantes : A+, A, B+, B, C+, C.
Dans un souci d'exactitude, l'utilisateur doit faire ce test dès que son exercice est terminé en appuyant sur la touche TEST (RECOVERY) et en restant au repos complet. Après avoir appuyé sur la touche, vous devez appliquer le détecteur de fréquence cardiaque de manière appropriée. La durée du test est d'une minute et le résultat s'affiche à l'écran.
Si l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, la touche TEST (RECOVERY) ne lancera pas le test de récupération de pouls.
Pendant le test de récupération de pouls, appuyez sur TEST (RECOVERY) pour arrêter le test et revenir à l'état d'arrêt.

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur un bouton, soit commencer à pédaler. L'écran s'allume entièrement pendant quelques secondes et la console est ensuite prête à l'emploi.

2. Sélectionnez le mode manuel.
Lors de la mise en marche de la console, c'est le mode manuel qui est sélectionné. Si vous avez sélectionné un programme, repassez en mode manuel en appuyant sur programmes intelligents à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'écran affiche une série de zéros.

Appuyez sur les touches UP ou DOWN pour sélectionner le programme 1. Par défaut, le niveau de résistance est de 5. Lorsque TIME clignote sur la console, appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner la longueur de votre exercice. Appuyez sur MODE pour valider. Répétez la même opération pour la distance, les calories et le pouls. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

3. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir entre 10 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

4. Suivez votre progression à l'écran.
La console affiche le temps écoulé et la distance de pédalage parcourue. Remarque : lorsque vous choisissez un programme intelligent, cet écran affiche le temps restant du programme et non pas le temps écoulé. Il affiche également votre vitesse de pédalage (en tr/min), les calories et les calories grasses que vous avez brûlées ainsi que votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur de pouls situé sur les poignées.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.
Remarque : si les contacts métalliques du détecteur de pouls situé sur les poignées sont recouverts d'une feuille de plastique transparent, retirez-la. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, saisissez le capteur de pouls situé sur les poignées en ayant soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement. Lorsque votre pouls est détecté, l'indicateur en forme de cœur de l'écran clignote à chacun des battements de votre cœur et affiche deux traits. Au bout de quelques instants, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. Pour obtenir la valeur la plus précise possible, maintenez vos mains sur les poignées pendant environ 15 secondes. Remarque : si vous conservez en mains le détecteur de pouls situé sur les poignées, l'écran continuera à afficher votre fréquence cardiaque pendant 30 secondes maxi. L'écran affiche ensuite votre fréquence cardiaque avec les autres modes. Si votre fréquence cardiaque n'apparaît pas à l'écran, vérifiez que vos mains sont positionnées comme indiqué. Veillez à ne pas trop déplacer vos mains et à ne pas serrer exagérément les contacts métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez régulièrement les contacts métalliques avec un chiffon doux ; n'utilisez jamais d'alcool, d'éléments abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer ces contacts.

6. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console se met en pause.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques minutes, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

UTILISATION DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

1. Mettez la console en marche.
Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.
Appuyez sur le bouton UP/DOWN pour sélectionner un programme. Sélectionnez votre programme en fonction de vos objectifs et de votre profil qui s'affiche sur la console.

3. Réglez le programme en fonction de vos objectifs quotidiens.
Lorsque TIME clignote sur la console, appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour sélectionner la longueur de votre exercice. Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Lorsque DISTANCE clignote, répétez les opérations ci-dessus pour sélectionner et valider la distance. Même chose pour les calories et le pouls. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer votre exercice.

4. Modifiez la résistance des pédales.
Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 10 niveaux de résistance. Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console se met en pause. Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques minutes, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.

Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque. Attendez que le mot PROGRAM se mette à clignoter. Appuyez sur le bouton MODE pour valider.

Chaque programme correspond à un objectif spécifique :

L'objectif du programme 12 est d'atteindre 60 % de la fréquence cardiaque maximale.
L'objectif du programme 13 est d'atteindre 70 % de la fréquence cardiaque maximale.
L'objectif du programme 14 est d'atteindre 85 % de la fréquence cardiaque maximale.
Le programme 15 vous permet de définir vous-même votre objectif de contrôle de la fréquence cardiaque.

Le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) est calculé comme suit : 220 - votre âge. Pour une personne âgée de 35 ans, cela donnera : 220 - 35 = 185 pulsations/min.

3. Saisissez vos données.

Lorsque AGE clignote, appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner votre âge, puis appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner votre objectif, puis sur MODE pour valider.
Répétez l'opération pour sélectionner le temps, la distance et les calories.
Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

4. Modifiez la résistance des pédales.

Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 10 niveaux de résistance.
Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console se met en pause.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques minutes, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

PROGRAMME WATT

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.

Appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner le programme qui s'appelle WATT. Attendez que le mot PROGRAM se mette à clignoter. Appuyez sur le bouton MODE pour valider.

3. Saisissez vos données.

Lorsque TIME clignote, appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner votre temps, puis appuyez sur le bouton UP et DOWN pour sélectionner votre distance et vos watts. Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

Comme ce programme est fonction de votre vitesse, il n'est pas possible de régler votre niveau de résistance.

4. Modifiez la résistance des pédales.

Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 10 niveaux de résistance.
Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

5. Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le temps se met à clignoter à l'écran et la console se met en pause.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques minutes, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

PROGRAMMES DE PARAMÈTRES UTILISATEUR

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.

Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme (ils sont numérotés de U1 to U4). Attendez que le mot PROGRAM se mette à clignoter. Appuyez sur le bouton MODE pour valider.

3. Saisissez vos données.

L'utilisateur est libre de modifier les valeurs de temps, de distance, de calories et d'âge ainsi que le niveau de résistance selon 10 intervalles. Ces valeurs et profils seront enregistrés dans la mémoire après la configuration.
Voici comment procéder : une fois le programme sélectionné et après avoir maintenu le bouton MODE appuyé pendant 3 secondes, la première colonne se met à clignoter et vous pouvez utiliser les boutons UP et DOWN pour créer votre profil. Appuyez sur MODE pour valider et vous allez ensuite vous retrouver sur la 2e colonne. Maintenez à nouveau le bouton MODE pendant 3 secondes et utilisez les boutons UP/DOWN pour régler le niveau de la colonne. Répétez l'opération pour les 10 colonnes. Enfin, appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer.

4. Modifiez la résistance des pédales.

Pendant que vous pédalez, vous pouvez modifier la résistance des pédales en appuyant sur les boutons d'augmentation et de réduction de la résistance. Vous pouvez choisir parmi 10 niveaux de résistance.
Remarque : après avoir appuyé sur les boutons, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.
Dès que le mouvement des pédales s'arrête pendant quelques secondes, le mot STOP s'affiche à l'écran et la console se met en pause. La console est dotée d'une fonction d'arrêt automatique. Si le mouvement des pédales s'arrête et si l'utilisateur n'actionne pas les boutons de la console pendant quelques minutes, l'alimentation est coupée automatiquement pour préserver les batteries.

TEST CONCERNANT LES GRAISSES DE L'ORGANISME

1. Mettez la console en marche.

Pour mettre en marche la console, vous pouvez soit appuyer sur l'un de ses boutons, soit commencer à pédaler.

2. Sélectionnez votre programme prédéfini.

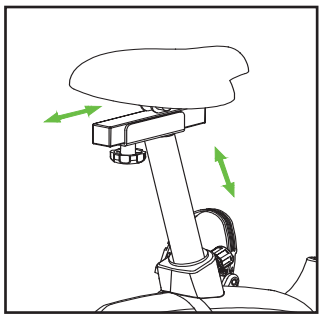
Appuyez sur les boutons UP et DOWN pour sélectionner le programme 20 (qui s'appelle BODY FAT). Attendez que le mot PROGRAM se mette à clignoter. Appuyez sur le bouton MODE pour valider. Il s'agit d'un programme spécialement conçu pour calculer le rapport des réserves de graisse de l'organisme de l'utilisateur.

3. Saisissez vos données.

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la taille, le poids, l'âge et le sexe de l'utilisateur. Appuyez ensuite sur le bouton UP ou DOWN pour définir les valeurs correspondantes. Après avoir appuyé sur le bouton START/STOP pour calculer les réserves de graisse, n'oubliez pas d'appliquer correctement le détecteur de fréquence cardiaque. Si le détecteur ne perçoit aucun signal, le message d'erreur « Err » s'affiche sur l'écran de profil. Dans ce cas, appuyez sur le bouton START/STOP pour refaire le calcul. Le profil s'affiche alors à l'écran.

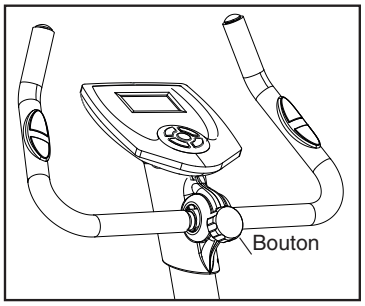
UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE LA POSITION LATÉRALE DE LA SELLE



Pour que votre entraînement soit efficace, votre selle doit être à la bonne hauteur. Pendant le pédalage, votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale se trouve en position basse. Pour régler la hauteur ou la position latérale de la selle, commencez par desserrer le bouton de la potence de selle. Tirez ensuite le bouton, faites glisser la potence de selle vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le bouton. Déplacez légèrement la potence de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton est correctement engagé dans l'un des trous de réglage de la potence. Pour terminer, serrez le bouton.

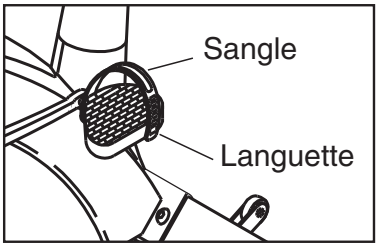
RÉGLAGE DU GUIDON



Pour régler le guidon, commencez par desserrer la poignée de réglage. Faites pivoter le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis resserrez la poignée de réglage.

RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES

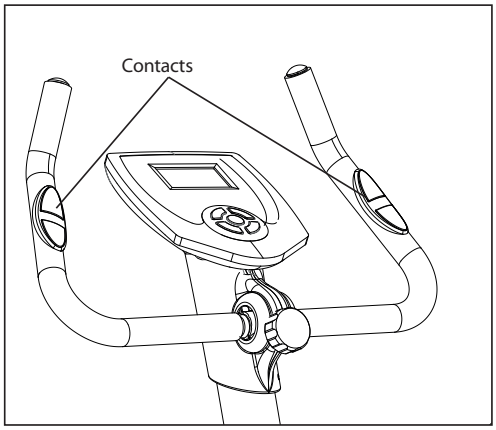
Pour régler les sangles des pédales, commencez par tirer l'extrémité de chaque sangle pour la faire sortir de la languette de la pédale. Réglez ensuite les sangles sur la position de votre choix, puis enfoncez l'extrémité de chaque sangle sur la languette.



COMMENT MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le détecteur de pouls présent sur la poignée ou le détecteur de pouls pectoral disponible en option. Remarque : n'utilisez pas le détecteur de pouls présent sur la poignée en même temps que le détecteur de pouls pectoral car la console ne pourrait pas afficher correctement votre fréquence cardiaque. Si les contacts métalliques du détecteur de pouls situé sur les poignées sont recouverts d'une feuille de plastique transparent, retirez-la. Vous devez avoir toujours les mains propres lorsque vous utilisez l'appareil. Pour mesurer votre pouls, saisissez le capteur de pouls situé sur les poignées en ayant soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement.



Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.

Lorsque les pédales sont à l'arrêt pendant plusieurs secondes, la console émet un son et se met en pause. Si les pédales restent à l'arrêt pendant plusieurs minutes et si l'utilisateur n'appuie pas sur les boutons, la console s'arrête et l'écran se réinitialise.

MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

Contrôlez et resserrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'appartement.

Remplacez sans attendre toutes les pièces usées. Pour nettoyer le vélo d'appartement, utilisez un chiffon humide et un peu de détergent doux.

Important : pour éviter d'endommager la console, celle-ci ne doit jamais entrer en contact avec des liquides ou être exposée directement au rayonnement du soleil.

CONSEILS POUR VOS EXERCICES

⚠ AVERTISSEMENT :

Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus 35 ans ou ayant des antécédents médicaux.
Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

Ces conseils vous aideront à définir votre programme d'entraînement. Pour plus d'informations sur l'exercice, référez-vous à un ouvrage spécialisé de référence ou consultez votre médecin. N'oubliez pas non plus que pour obtenir des résultats, vous devez impérativement avoir un régime alimentaire adéquat et vous ménager des périodes de récupération suffisantes.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que vous ayez comme objectif de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez, pour obtenir des résultats, définir précisément l'intensité de votre activité. Pour calculer ce niveau d'intensité, vous pouvez vous baser sur votre fréquence cardiaque. Le tableau ci-dessous contient la liste des fréquences cardiaques conseillées pour brûler des graisses tout en effectuant un exercice aérobie.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour identifier le niveau d'intensité qui vous convient, commencez par rechercher votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine d'années la plus proche). Les trois nombres qui se trouvent au-dessus de l'âge définissent ce que l'on appelle la zone d'entraînement. Le nombre du bas indique la fréquence cardiaque qui correspond à l'élimination des graisses, le nombre intermédiaire la fréquence cardiaque correspondant à l'élimination maximum des graisses et le nombre du haut la fréquence de l'exercice aérobie.

Brûler des graisses — Pour brûler des graisses de manière efficace, vous devez vous entraîner à faible intensité mais pendant une longue période. Pendant les premières minutes de l'exercice, votre corps puise dans ses glucides pour mobiliser l'énergie (les calories) dont il a besoin. Et ce n'est qu'au bout de ces premières minutes d'exercice qu'il commence à puiser dans les graisses qu'il a emmagasinées. Si votre objectif est de brûler des graisses, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus faible de votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse possible, votre fréquence cardiaque doit être proche du nombre intermédiaire de votre zone d'entraînement.

Exercice aérobie — Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez effectuer un exercice aérobie, soit une activité exigeant des quantités d'oxygène importantes pendant des périodes longues. Pour travailler en aérobie, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque se rapproche du nombre le plus élevé de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Échauffement — Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercice léger. L'échauffement a pour effet d'augmenter votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine pour préparer votre corps à l'effort.

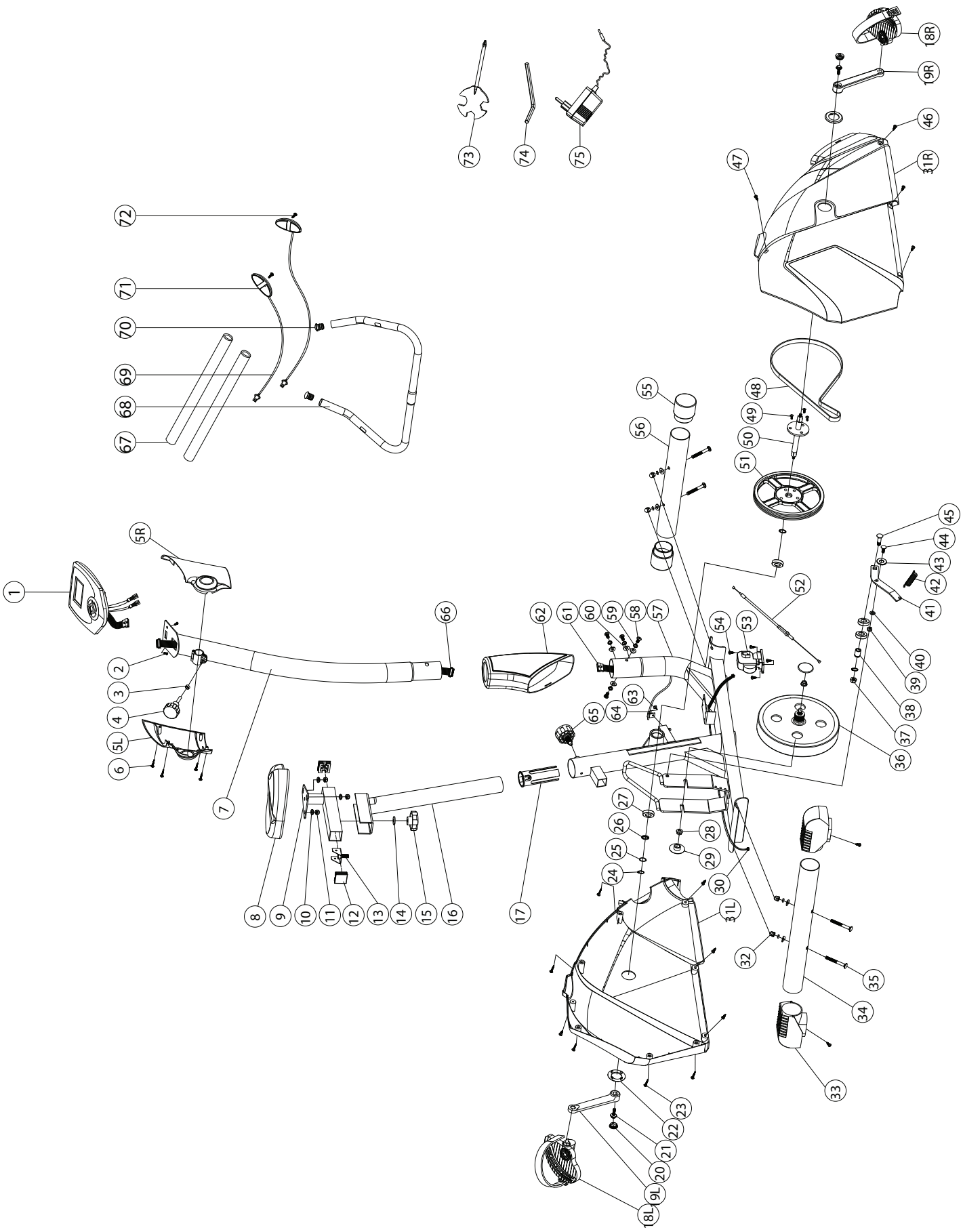
Exercice dans votre zone d'entraînement — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en veillant à ce que votre fréquence cardiaque se situe en permanence à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Pendant les deux premières semaines de votre programme d'exercice, veillez à ne pas rester plus de 20 minutes à l'intérieur de votre zone d'entraînement.) Respirez régulièrement et profondément pendant l'effort, sans jamais retenir votre souffle.

Récupération — Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse de vos muscles et permettent d'éviter les problèmes post-exercice.

FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, faites trois exercices par semaine en vous ménageant au moins un jour de repos entre deux exercices. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez augmenter votre rythme jusqu'à 5 exercices par semaine si vous le souhaitez. N'oubliez jamais que pour réussir, votre entraînement doit être une composante régulière et agréable de votre quotidien.

VUE ÉCLATÉE DU MODÈLE N° PFIVEX51811.0



LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE N° PFIVEX51811.0

Élément	Description	Qté.
1	Ordinateur	1
2	Vis	2
3	Entretoise métallique	1
4	Bouton	1
5	Cache du guidon (G+D)	1
6	Vis	4
7	Potence du guidon	1
8	Selle	1
9	Élément coulissant	1
10	Rondelle	3
11	Écrou Nylon	3
12	Embout	3
13	Boulon	1
14	Rondelle Ø10 x 25 x 3t	1
15	Bouton M10	1
16	Potence de selle	1
17	Protection intérieure en plastique	1
18	Pédale (G+D)	1
19	Manivelle (G+D)	1
20	Embout terminal de manivelle	2
21	Boulon M8 x 25	2
22	Embout	2
23	Vis autotaraudeuse M4,5 x 25	5
24	Collier en C	2
25	Rondelle ondulée	1
26	Rondelle Ø17 x 22 x 1t	2
27	Roulement	4
28	Écrou	2
29	Embout	2
30	Prise et câble d'adaptateur principal	1
31	Couvre-chaîne (G+D)	1
32	Écrou borgne M8	4
33	Embout arrière	2
34	Stabilisateur arrière	1
35	Boulon de carrosserie M8	4
36	Volant	1
37	Écrou Nylon M10	1

Élément	Description	Qté.
38	Tube entretoise	1
39	Écrou Nylon M8	1
40	Rondelle Ø17 x 22 x 2t	1
41	Support d'élément intermédiaire	1
42	Ressort	1
43	Rondelle Ø10 x 19 x 1,5t	1
44	Boulon de carrosserie M8 x 20	1
45	Boulon de carrosserie M10 x 38	1
46	Vis M5 x 15	8
47	Vis M5 x 20	2
48	Courroie	1
49	Boulon Allen	3
50	Arbre de roue d'entraînement	1
51	Roue d'entraînement de courroie	1
52	Fil électrique	1
53	Moteur	1
54	Vis M5 x 20	4
55	Embout avant	2
56	Stabilisateur avant	1
57	Cadre principal	1
58	Boulon Allen M8 x 20	4
59	Rondelle ressort Ø8	8
60	Rondelle courbée Ø8 x 19 x 1,5t	8
61	Câble inférieur de l'ordinateur	1
62	Cache avant en plastique	1
63	Vis	1
64	Détecteur avec câble	1
65	Système de fixation rapide	1
66	Câble supérieur de l'ordinateur	1
67	Mousse de guidon	2
68	Guidon	1
69	Fil de détection manuelle du pouls	2
70	Embout	2
71	Tampons de détection manuelle du pouls	2
72	Vis	2
73	Clé mixte	1
74	Clé Allen hexagonale	1
75	Adaptateur	1

COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

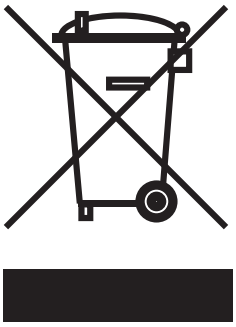
• Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)

• Nom du produit (voir couverture de ce manuel)

• Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figure à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES

Dimensions ouvertes (L x l x h) : 118 x 54 x 137 cm
Poids du produit : 31 kg

Imprimé en Chine © 2011 Icon Health & Fitness, Inc.